# كيف ترتقي بنفسك؟

**How to Achieving Advance Yourself?**




دكتور

عمرو حسن أحمد بدران



الدار الذهبية

قال **الحسن البصري** - رحمه الله: لا يستحق أحد حقيقة الإيمان حتى لا يعيب الناس بعيب هو فيه، ولا يأمر بإصلاح عيوبهم حتى يصلح عيوب نفسه، فإذا فعل ذلك لم يصلح عيبًا إلا وجد فى نفسه عيبًا آخر ينبغي أن يصلحه، فإذا فعل ذلك شغل بخاصة نفسه عن عيب غيره.



# إهداء

**إلي** خالي العزيز

الدكتور/ محمد عبد الحميد سليمان داود

يسعدني أن أهديك كتاب: كيف توتقي بنفسك؟.

ولكم مني كل التقدير،

عمرو بدران



# تقديم

تدريب النفس وتقوية جوانبها يحتاج إلى إرادة قوية لا تلين، وترويضها يدل على صحة نفسية واسعة ودرجة إيمانية عريضة.

وتقول الحكمة:

**"اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا"**

ومن صلاح النفس مع العمل الجاد النافع، ومن يعزز مكانته الأدبية الاجتماعية من خلال اتفاق العمل وحسنه.

وقيمة العمل تتعدى مجرد وسيلة لكسب لقمة العيش إلى درجة إعلاء الذات وتقديرًا لحق المجتمع على الإنسان وحفظًا لمكانته النفسية ومساعدةً لتجديد نشاطه المعنوي والجسدي، فالعمل فى حد ذاته صحة نفسية والمواظبة عليه حفظ لهذا التوازن واستمرارٌ للصحة.

والدليل على ذلك: أن العلاج بالعمل يعد إحدى الممارسات العلاجية للكثير من الاضطرابات النفسية، وأن إهمال قيمة العمل والتوقف عنه يعتبر أولي مراحل الدخول فى المرض النفسي أو من العلامات التي تنذر لهذا المرض، وعلى الإنسان أن يحدد خطة عمل مستمرة يصلح بها حاله، وينفع بها غيره – على أن يكون العمل من أجل الخير وابتغاء مرضاه الله.

ومع التفكير فى العمل يجب أن يكون الاقتناع بأن الإنسان سيعيش أبد الآبدين وأن تكون الخطة الموضوعة طويلة المدى، وهذا يستلزم النفس الطويل وأن يأخذ الإنسان بأسباب الحياة، وأن يسعى إلى أن يغتنم الفرص لتحسين جودة حياته، وأن يأخذ قسطًا من متع الدنيا بما حلل الله.

وكما أن العمل والسعي المادي فى الحياة يكون من خلال خطـة أبديـة، وكذلك العبادة يجب أن تكون قائمة على يقين بالإيمان واليوم الآخـر وبالبعـث والحساب، وذلك من خلال اغتنام الفرصة تحسبًا ليوم يلقي فيه الإنسان وجه ربـه الكريم، وقد يأتي هذا اليوم على غير موعد فيكون قضاء الله بغير تقدير ولا توقعات ولا تحديد لمكان أو زمن.

**والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.**

المؤلف

# ماهية النفس

إن مثل النفس الإنسانية كمثل البذرة، إن سقيتها من معينٍ صافٍ كبرت وترعرعت، وإن سقيتها من معينٍ عكر ذبلت وماتت، وخير معينٍ تسقي منه هذه النفس هو معين الإسلام حكم الله لهذه الأمة:

"ومن أحسن من الله حكمًا لقوم يوقنون"

لقد بدأ الإسلام رحلة العلاج للنفس بالرسالة المحمدية الخالدة، وقد كانت أولي هذه الخطوات فى هذه الرحلة عملية جراحية كبيرة لاستئصال ورم خبيث فى نفوس العرب ألا وهو الشرك بالله واستبداله بشريان عقيدة لا اله إلا الله محمد رسول الله، وذلك حتى تصفوا النفوس وتكون جاهزة لحمل أمانة الخلافة فى الأرض.

وبعد أن ثبتت العقيدة وركزت، أمر الله نبيه بالهجرة إلى دار النبوة، وهناك كان أول عمل قام به – صلي الله عليه وسلم – هو المآخاة بين المهاجرين والأنصار، وبين الأوس والخزرج، وذلك حتى تنشأ التربة الصالحة لنمو النفوس التي قدر لها الله الخلافة فى أرضه.

وبعد أن وجدت التربة الصالحة لنمو النفوس، قام الإسلام بوضع اللبنة الأولي فى بناء المجتمع ألا وهي الأسرة التي تنشأ فيها النفس وتتأثر، ولذلك أنزل الله على عبده سورة كاملة لهذا الغرض ألا وهي سورة النساء، التي تبين دستور الأسرة وأحكامها، وتبين دور المرأة ومكانتها فى المجتمع، فهي المحور الأساسي للأسرة، فإن صلحت ... صلحت الأسرة، وإن فسدت ... فسدت الأسرة.

يقول أمير الشعراء شوقي:

"الأم مدرسة إن أعددتها أعددت شعبًا طيب الأعراق"

وبعد أن وضع الإسلام اللبنات الأساسية فى بناء النفس الإنسانية، أراد لها أن تسمو وتعلوا إلى القمة فى عالم النفس والأخلاق، فشرع لها مختلف الأحكـــام، وحثها على إتيان مكارم الأخلاق مستعينة بكتاب الله وهدي نبيه – صلي الله عليه وسلم، وخير مثال على ذلك قول الله تعالى:

"يأيها اللذين آمنوا إذا قيل لكم تفسحوا فى المجالس فأفسحوا يفسح الله لكم، وإذا قيل انشزوا فانشزوا يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير"

## عزيزي القاريء ...

إن المكارم أخلاق مطهرة، فالعقل أولها والدين ثانيها

والعلم ثالثها والحلم رابعها، والجود خامسها والعرف ساديها

والبر سابعها والصبر ثامنها، والشكر تاسعها واللين عاشيها

والعين تعلم من عين محدثها، إن كان من حزبها أو من أعاديها

والنفس تعلم أني لا أصدقها، ولست أرشد إلا حين أعطيها

# تزكية النفس

قال الله تعالى:

"ومن تزكي فإنما يتزكى لنفسه وإلى الله المصير"

وقد وردت كلمة زكي فى القرآن نحوًا من ٢٧ مرة فى استخدامات متقاربة المعني، ولكن كلها تدور حول زكاة النفس، سواء جاءت اللفظة فى إطار الحث عليها أو منعها من تزكية الإنسان نفسه من باب التربية والإرشاد والتوجيه.

وأوردها صاحب لسان العرب ابن منظور، فى مادة زكا – باب الواو – فصل الزاي، معان عديدة لمعني زكا، فقال: الزكاء ممدودة النماء والريع وأرض زكية طيبة سمينة، وتقول هذا الأمر لا يزكو بفلان أي لا يليق به، وقال الزكاة الصلاح، والزكاة المدح أي مدح الإنسان نفسه ومنه قوله تعالى:

"فلا تزكوا أنفسكم هو أعلم بمن إتقي"

وقال الزكاة صفوة الشيء وقرأ آية النور – مازكّي – بتشديد الكاف، وقالوا معناها ما أصلح منكم من أحد.

وقال ابن منظور، والزكاة فى اللغة الطهارة والنماء بالصدقة، وكان رسول الله – صلي الله عليه وسلم – كثيرًا ما يقول:

"اللهم آتي نفسي تقواها وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها"

– لماذا كل هذا التركيز حول زكاة النفس وتزكيتها؟.

الإجابة بكل بساطة، لأن فلاح الإنسان ونجاته من عذاب الدنيا والآخرة مرهون بزكاة النفس وتطهيرها ابتداءً بالتوحيد واجتنابًا لكل الكبائر مرورًا بالصغائر حتى ترتقي النفس الإنسانية إلى درجة الإحسان، وعندها تعبد الله كأنما تراه وإن لم تكن تراه رأي العين فى الدنيا، فالقلب المؤمن قد وصل درجة اليقين والاطمئنان.

والأمة الإسلامية ما أحوجها لتزكو فى هذا الظرف على الصعد كافة وفى كل شئون الحياة، وبذلك تشكل النقطة الحرجة، ومرتكز التغيير، ومن ثم تكون مؤهلة لتنتصر على أعدائها.

والإسلام، وهو يرتفع بالنفس إلى درجة الإحسان تزكيةً وتطهيرًا، فقد سنَّت الشريعة الغراء العديد من الطرق الهادية للإنسان ليزكو بنفسه تزكية توصله إلى الفلاح تحقيقًا لقوله تعالى:

"قد أفلح من تزكي"

فكل فرائض الإسلام بدءًا بالشهادتين وبقية أركان الإسلام الصلاة والصوم والزكاة والحج كلها تزكي النفس الإنسانية وأعظم ما يزكي النفس قراءة القرآن وذكر الموت الذي سماه النبي هادم اللذات.

ولما كانت النفس الإنسانية متقلبة المزاج صعبةَ المراس فإن الارتقاء بها لتصل إلى حالة من الثبات الإيماني المزكّي يحتاج إلى مجاهدة النفس مجاهدة دائمة من التقرب إلى الله بالنوافل وأداء الفرائض حتى يحبه الله تعالى ويصل يقينه إلى:

"قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين"

وبذلك يكل كل أموره لله رب الكون ومدبر الخلق ولا يلتفت هنا أو هناك، ويقطع كل علائق القلب وروابط الأرض إلا ما كان مما يوصله ويقربه إلى الله.

إن النفس الإنسانية يمكن أن تتحول من موت إلى حياة ومن تحول إلى عطاء ومن ضعف إلى قوة متى صدقت فى توجهها إلى الله تعالى.

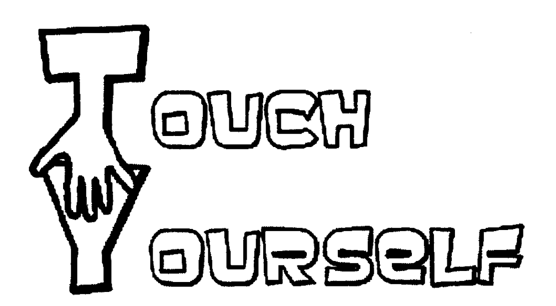
ولنا فى العرب عند بعثة النبي – صلي الله عليه وسلم – خير دليل وشاهد.

- كيف كانوا وكيف صاروا بالإسلام؟.
- كيف سادوا الناس خلال فترة لا تتجاوز ٢٥ عامًا بعد بعثة النبي – صلي الله عليه وسلم.
- كيف تحول أولئك القوم الذين كانوا يتقاتلون فى أبسط الأشياء ويهدرون الدماء؟.
- كيف حول الإسلام تلك الطاقات الجبارة لتسخر فى خدمة الإسلام؟.
- كيف تحول مجتمع المدينة – الأوس والخزرج – من أناس كانت العداوة بينهم قد وصلت درجة من الاحتقان والاستفحال لا يعلم مداها إلا الله؟.
- كيف تحول كل أولئك القوم إلى قوة دفع لعجلة الإسلام؟.

بعد أن لامس الإيمان شغاف قلوبهم تلاشت كل الولاءات الأخرى إلا ما كان من ولاية الدين والعقيدة، فنشأ فى الإسلام مجتمع المهاجرين والأنصار، ومجتمع الأوائل فى الإسلام حتى قال الله فيهم:

"محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم تراهم ركعًا سجدًا يبتغون فضلاً من الله ورضوانًا، سيماهم في وجوههم من أثر السجود، ذلك مثلهم فى التوراة، ومثلهم فى الإنجيل كزرع أخرج شطأه فآزره فاستغلظ فاستوي على سوقه"

فعلى كل واحدٍ منا ضرورة أن يراجع نفسه وإيمانه وعطاءه ونياته ويــزن نفسه بميزان الشرع.



# قوى النفس

النفس، وهي المرادة من بحث الأخلاق وتهذيب النفس، لأنه لا يتم تهذيبها إلا من خلال البدن وأفعاله، فيها أربع قوي، هي:

## القوة العاقلة:

وهي قوة ملائكية تأخذ بيد الإنسان للصعود والترقي إلى العالم العلوي.

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"العقل ما عبد به الرحمن واكتسب به الجنان"

## القوة الواهمة والمتخيلة:

وهي قوة شيطانية تصور للإنسان الأشياء وتزين له المعاصي، وتأخـــذه إلى التسافل نحو العالم السفلي.

## القوة السبعية:

وهي قوة الغضب فى الإنسان تدعوه إلى الانتقام وإيذاء الآخرين.

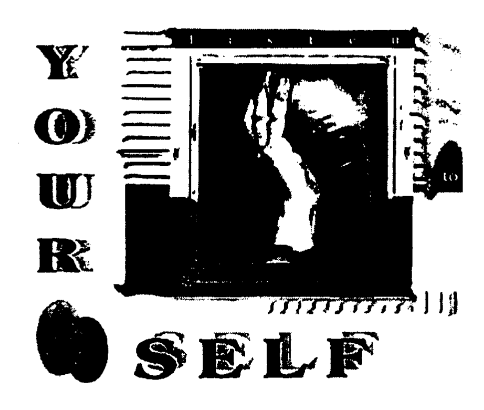
## القوة البهيمية:

وهو قوة الشهوة إلى المآكل والمشرب والتناسل، وتدعو الإنسان إلى إشباع غرائزه كيفما كان.

والإنسان محتاج إلى هذه القوي الأربع ليكون إنسانًا، وإلا لو كان عقـــلاً فقط لكان ملكًا، ولو كان وهمًا فقط لكان شيطانًا، ولو كان غضبًا فقـــط لكـــان سبعًا، ولو كان شهوة فقط لكان بهيمة.

يحتاج الإنسان إلى الشهوة ليعيش ويتناسل، والقوة الغضبية ليـدافع عـن نفسه حتى لا ينقرض، والقوة الواهمة والمتخيلة والسبعية ليكيد لعدوه عندما تضعف قوته البدنية عن المواجهة ولاستخدام الطاقة الذهنية فى التخيل والتـوهم وتصـور الأشياء ... وما شاكل ذلك، وللقوة العاقلـة ليسـيطر علـى القـوي الـثلاث فيستخدمها بما يسمح له بالتكامل والسير إلى الله تعالى، وهو الهدف الأقصى.

والمطلوب فى هذا المجال أن تكون القوي الثلاث الأخيرة تحت سيطرة القوة العاقلة تأخذ منها ما يحتاجه الإنسان فى وجوده وبقائه وتكاملـه دون إفـراط ولا تفريط، وفى غير هذه الحال يختل ميزان النفس الإنسانية وتنحرف عن هدفها الذي رسم لها.



# مراتب النفس

تمر النفس الإنسانية فى مسيرها بمراحل تتصف فيها بصفات خاصة حسب استخدام القوي الأربعة المتقدمة، هي الملهمة والأمارة واللوامة والمطمئنة:

## النفس الملهمة:

وهي كل نفس قبل أن تظهر فيها إحدى القوتين العاقلة أو الشيطانية، فهي بحد ذاتها مؤهلة لأن تسير فى طريق الخير أو طريق الشر، قال تعالى:

"ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها"

## النفس الأمارة:

إن هذه النفس عندما تتفاعل فيها هذه القوي، فقد تظهر فيها قوة الوهم الشيطانية فتصبح نفسًا أمارة بالسوء فتسمي بالنفس الأمارة، وهي أسوأ مراتب النفس وأخسها؛ حيث تدعو إلى إشباع الغريزة الشهوية والغضبية دون مراعاة رضي الله تعالى وسخطه.

"إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي"

## النفس اللوامة:

وعندما تظهر فيها القوة العاقلة التي تدعو إلى الخير والعمل الصالح، فإذا خالفها العبد وفعل سوءًا فإنها تلومه على فعله وتوبخه ليقلع عن ذلك ويعود إلى طاعة الله – عز وجل – فتسمي النفس حينئذ بالنفس اللوامة.

"لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة"

## النفس المطمئنة:

فإذا أطاع العبد عقله وعمل بما يملَيه عليه وابتعد عن شيطانه، فإن نفسـه تصل إلى مرتبة سامية هي مرتبة السكون والاطمئنان إلى إرادة الله فتسمي النفس المطمئنة.

**"يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي فى عبادي وادخلي جنتي"**

وهذه المرتبة من مراتب النفس هي المطلوبة التي يجب أن نسعى إليها بتحكيم قوة العقل وضبط قوة الوهم وشهوات الغضب والتناسل والأكل والشرب.



إن معرفة أسباب أية ظاهرة إنسانية، سلبية كانت أم إيجابية، تعد من أهـــم المكتشفات الإنسانية، لا من حيث اكتشافها فحسب، أو دراسة طبيعتها؛ بل مـــن حيث التعرف عليها وتفكيك مكوناها بغية الوصول إلى حـــل يقودنـــا إلى وضـــع علاجات لها أو التخفيف منها، وخاصة فيما يتعلق بوجود الإنسان وعيشه وأمنـــه واستقراره.

إن ظاهرة العنف والسلوك العدواني، هي إحدى الظواهر الإنسانية الـــتي تصدر عن النفس الإنسانية فى لحظة جنونية غير مسيطر عليهـــا، ربمـــا تـــدفع إلى ارتكاب حماقة تؤدي إلى إزهاق أرواح البشر، وإحداث أضرار مستديمة تـــؤدي إلى الإعاقة، أو إحداث أضرار مادية ومعنوية، فيكون الثمن خسارة فادحـــة للـــنفس الإنسانية.

ونحن إزاء ظاهرة السلوك العدواني نحاول جاهدين بحث المكونات المؤديـــة إلى هذا السلوك، ودوافعه، وحالات الإحباط المصاحبة له قبل حدوثـــه والعوامـــل الأخرى ذات التأثير الفعال؛ لذا ففى مسيرة الحياة وتحت وطأة الظروف وضـــنك المعيشة وكثرة الاحباطات، نجد أن ظاهرة العدوان والعدوانية باتـــت متفشـــية فى السلوك الفردي، والسلوك الجماعي للشعوب، رغم كوابح المنـــع القويـــة الـــتي يفترض أنها تخفف من شدة تفاقم الظاهرة العدوانية.

وقد اختلفت أنواع السلوكيات المؤدية إلى العدوان وكـــذلك الأســـباب، وذهب البعض من علماء النفس والمهتمين بهذه الظاهرة إلى أن الإحبـــاط ســـبب يؤدي إلى شكل من أشكال العدوان، وقد عرفوا الإحباط بأنه تلك الحالة التي تظهر

عند إعاقة تحقيق الهدف، أما العدوان فهو فعل يكون هدفه إلحاق الأذى بالآخرين، فالإحباط يؤدي إلى عدد من الاستجابات التي تتراوح بين الاستثارة والعدوان، ولكن ليس بالضرورة أن يكون ذلك سلوك عدواني فعلى، وقوة الاستثارة قد تؤدي إلى العدوان، وتختلف بحسب العوامل التالية:

- قوة الاستثارة إلى الاستجابة المحيطة.
- درجة الإعاقة التي تتعرض لها الاستجابة المحيطة.
- تكرار الإحباطات المستمرة.

وتتراوح أشكال السلوك من الانفعالات البسيطة المصاحبة للغضب إلى حالات المهاجمة للآخرين، ويمكن استعراض بعضها بالصور المختلفة في شدتها:

- الأصوات العالية المصاحبة للصياح وإحداث الضوضاء.
- تحطيم الأشياء والحاجات.
- التلويح باستخدام العنف.
- حرق الجلد بالسجائر أو بالنار.
- إشعال الحرائق وإتلاف الممتلكات.
- ضرب الرأس باليدين أو بآلات مؤذية.
- مهاجمة الآخرين إلى حد إيذائهم أو قتلهم.
- استخدام الألفاظ النابية كالشتائم والسباب.
- إيذاء الآخرين بدفعهم أو ضربهم وإلحاق الأذى بهم.
- إيذاء النفس بتجريح الجلد بأداة حادة أو نتف الشعر وإيذاء النفس باليد أو آلة حادة.

إن ما يصدر من الإنسان من أفعال، كما عرضنا بعضها، هي حالات نلاحظها لدي فئة من الأشخاص، لا يظهر تصرفها بشكل فوري ومفاجئ؛ بل تسبقه استثارة تؤدي إلى السلوك العدواني، وهذه الاستثارة هي رد فعل انفعالي يمكن تسميته بالغضب، لذا فإن وقف أو منع هذا الغضب سوف يزيد من حالة الانفعال، فهي إذًا استجابات تؤدي إلى العدوان، ولكنها لا تظهر ولا تتوضح بشكل ملحوظ إلا إذا سبقها إحباط مقصود، فهي تتهيج وتبدو أكثر حدة في مواقف الإحباط المقصود.



# أسباب السلوك العدواني

من أسباب نشوء بعض السلوكيات الخاطئة المؤدية إلى الانفعالات والتي منشؤها الغضب، أو التي تقود إلى العدوانية؛ أن يري الإنسان كل خير وفضيلة في نفسه وجماعته، ويري الآخرين مجردين من الفضيلة؛ بل ويراهم منغمسين في الرذيلة، فهذا لابد أن ينتهي إلى العداوة والبغضاء حتمًا، وتنتج عنه أسباب أخرى تقود إلى نشوب حالات الاستثارة والعنف، فالأسباب قد تكون شخصية فردية، أو قد تكون اجتماعية، أو اقتصادية مالية، أو نفسية، ويحددها بعض علماء النفس في لأسباب التالية:

- عقلية.
- نفسية.
- مرضية.
- اقتصادية.
- بيولوجية.

وهناك اتفاق بين المختصين على أن العوامل البيولوجية هي العنصر الأول المؤثر والأساس الذي يدفع الكثير من الأفراد إلى السلوك العدواني والعنف، وأثر العوامل البيولوجية ينحصر في: العطب الذي يصيب الدماغ؛ حيث له الدور الرئيس في سلوك العنف، ومن ذلك مثلاً تلف بعض خلايا المخ لسبب أو لآخر، فقد وجد أن ٧٠% ممن يعانون صدمات أصابت الدماغ، يستجيبون بعنف وبعدوانية لأتفه المثيرات ولأسخف الأسباب.

كما وجد أن الذين يتعرضون لحوادث تصيب الدماغ أثناء أو بعد الانتهاء من الشراب المسكر أو أولئك الذين يدمنون الكحوليات والمخدرات بعد الإصـــابة الدماغية، يصبح سلوكهم عدوانيًا وعنيفًا؛ لذا فإن أي عطب يصيب الدماغ يمكن أن يؤثر فى وظائف الفصوص الأمامية أو الصدغية من الدماغ، وهي المناطق الـــتي تتحكم بالمنطق، وبالحكم العقلي وبالانفعالات الفجة كانفعال الغضب الهيجاني.

أما العوامل التطورية، فقد حددها **الرابطة النفسية الأمريكية** فيما يلي:

- التنشئة الأسرية.
- تأثير أقران السوء.
- العوامل الاقتصادية.
- تأثير وسائل الإعلام تأثيرًا معكوسًا.
- نقص فرص قضاء الوقت فى الحياة اليومية.

أما العوامل الاجتماعية، فقد حددها **الرابطة النفسية الأمريكية** فيما يلي:

- البطالة.
- التحيز.
- الفقر المدقع.
- التمييز العنصري.
- الحرمان من كل شيء.
- الانضمام إلى العصابات.
- التعرض إلى العنف من جانب الآخرين.

# تربية النفس

إن النفس الإنسانية قابلة للتغيير، وهي تتردد بين مراتب عديدة لها طابع الرقي تارة، وطابع التردي والانحطاط تارة أخرى تبعًا لنوع وحجم الغذاء الروحي الذي يعتمده الإنسان.

فهناك ما يجب أن يتم لأجل تغيير واقع الإنسان من حالٍ إلى حالٍ أفضل وأرفع شأنًا.

وهذا التغيير له شروط نتعرض لذكرها بعد أن نشير إلى أن القرآن الكريم قد أثبت القاعدة الأصلية الذي تنطلق منها عملية التغيير والحاصلة من داخل النفس والذات.

قال تعالى:

"إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"

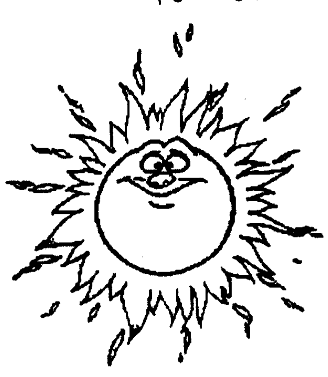
أما شروط عملية التغيير، فهي:

- اليقظة.
- النية والعزم.
- معرفة عيوب النفس.
- الاستعانة بالبرنامج العبادي.
- الرفق والمداراة.
- الثبات والمداومة.

## اليقظة:

هي أول شروط التغيير، والأصل الذي يقوم عليه حركة الإنسان، فالغافل لا يمكن أن ينفذ خطوات مدروسة ذات موضوع وهدف، لذلك كانـــت الخطـــوة الأولي انتباه القلب وصحوة الضمير لاتخاذ المبادرة وسلوك طريق التغيير والارتقـــاء الروحي، وهذا الانتباه يسمي باليقظة.

إن اليقظة، هي الخطوة الأولي فى عملية السير نحو الله تعالى، والـــتي تعـــني استيقاظ الإنسان من غفلته والتفاته إلى ربه؛ حيث تأتي خطوة السير إليه بعد هـــذه اليقظة، وذلك بفعل الواجب وترك الحرام.



## النية والعزم:

يشكل العزم بالنسبة لعملية بناء النفس قطب الرحى؛ حيث سماه أهل الإسلام بـ لب الإنسانية، فمن لم يحكم إرادته ويقوي عزمه لن يفلح في رفع الموانع من طريقه خصوصًا إمارة النفس وتزيين الشيطان.

وهذا العزم يفتقر للتوكل الذي أشار إليه الله تعالى في قوله:

"فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين"



## معرفة عيوب النفس:

يدل القرآن الكريم على أن الله تعالى، هو من يتولى قيادة الإنسان نحو مراتب الكمال، والفضيلة، وذلك عبر جملة توجيهات ومواعظ سميت بالبصائر:

"قد جائكم بصائر من ربكم فمن أبصر فلنفسه"

فإذا أراد الله بعبدٍ خيرًا بصره بعيوب نفسه، ومن كملت له بصيرته لم تخف عليه عيوبه، وإذا عرف عيوبه أمكنه علاجها.

ويمكن معرفة عيوب النفس بطريقتين، هما:

### الطريقة الأولى:

أن يطلب ذلك بالجد والاجتهاد والإخلاص في طاعته، ومراقبة نفسه على مستوي القول والفعل والسلوك، ويمد يد الرجاء إلى الله تعالى، والنتيجة هي الهداية:

"والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبيلنا"

### الطريق الثانية:

مراقبة أقوال وأفعال الآخرين ليقف على السيء منها، فيلحظه في نفسه ليجتنبه، ذلك أن طباع الناس متقاربة، فيتفقد نفسه ويطهرها على كل ما يراه مذمومًا في غيره.

ولذلك قيل:

"العاقل من اتعظ بغيره"

## الاستعانة بالبرنامج العبادي:

قال تعالى:

"واستعينوا بالصبر والصلاة"

تأتي العبادات والشرائع، وفى مقدمها الصلاة لتشـــكل برنامجــا متكـــاملاً يستمد الإنسان منه قواه الرحمانية، فيصفى نفسه، ويطهر قلبه، وتنمو قدرة المقاومة لديه لمواجهة أشكال النقص وحوادث الدهر، ويتضح هذا البيان فى قوله تعالى:

"إن الإنسان خلق هلوعًا إذا مسه الشر جزوعا وإذا مسه الخير منوعا إلا المصلين"

فالهلع والجزع والمنع نقائص وعيوب وعلاجها يكون بالصـــلاة وعمـــوم الطاعات والعبادات.

**والأمور المعتبرة فى هذا البرنامج هي:**

- المحافظة على الصلوات الخمس، وإقامتها فى أول الوقت جماعة بسننها.
- المحافظة على النوافل اليومية.
- المواظبة على الصيام المستحب، بمقدار ثلاثة أيام فى الشهر.
- التصدق بنسبة مقررة يوميًا أو أسبوعيًا وعدم الإخلال بذلك.
- المبادرة لتحصيل ما يلزم لحجة الإسلام.
- المحافظة على حقوق الآخرين وقضاء حوائجهم.
- عدم الخوض والحديث فيما لا يعني.
- تلاوة ما تيسر من القرآن الكريم كل يوم.

## الرفق والمداراة:

عن رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

**"إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق ولا تبغض إلى نفسك عبادة ربك"**

وهذا الشرط من آداب العبادة وضرورات تحقق الاستفادة منها؛ حيث يراعي الإنسان المرتبة التي هو فيها، ويتعامل مع نفسه بالرفق والمداراة، ولا يحملها أزيد من طاقتها وقدرة تحملها.

قد يكون أداء البرامج والإكثار من العبادات مضرًا فى حالات عدم انسجام القلب معها ونفوره منها وإنه غير مهيأ لمثل ذلك، فالنفس ونتيجة للضغط عليها وكفها عن مشتهياتها أكثر من القدرة والتحمل قد تصير مطلقة للعنان فى شهواتها، وقد لا يعود صاحبها إلى خير أبدًا، لذلك وجب التعامل مع النفس برفق وعناية كما يعامل الطبيب الماهر المريض الواهن، ليتمكن من علاجها شيئًا فشيئًا حتى تصل إلى مراتب السلامة والنقاء.

إن العبادة المؤثرة فى تربية النفس، هي فقط تلك التي تنشأ من الميل والرغبة، وعن نشاط وبهجة.

## الثبات والمداومة:

إن من آثار تكرار العبادات وتكثير الأذكار والأوراد وإتيان المستحبات أن يتأثر القلب منها وينفعل حتى يتشكل باطن الإنسان شيئًا فشيئًا من حقيقة الـذكر والعبادة فيتحقق قوله تعالى:

"صبغة الله ومن أحسن من الله صبغة"



# تهذيب النفس

قرر علماء الأخلاق، أن عملية التكامل لا يمكن لها أن تنطلق في طريقها الصحيح إلاّ من خلال تهذيب النفس وتصفيتها من شوائبها أولاً ثم تزيينها بمكارم الأخلاق ومحاسن الطباع، وهذا ما يستلزم المرور بمرحلتين:

## المرحلة الأولي: مرحلة التخلي:

حيث يترك فيها الإنسان ما علق فيه من خبائث الطباع ورذائل الأخلاق، وذلك ضمن عملية ترويض النفس وقهرها وتطهيرها من الأدران والأوساخ المسماة بالصفات المهلكة.

## المرحلة الثانية: مرحلة التحلي:

وهي عملية إعادة بناء النفس من جديد على ضوء ما جاء به النبي – صلي الله عليه وسلم – من الدعوة إلى التطبع بطباع فاضلة وتزيينها بمكارم الأخلاق المسماة بالصفات المنجية.

وتهذيب النفس عملية صعبة في حد ذاتها، لأنها تتطلب بذل جهد كبير لمخالفة الرغبات والشهوات وقسرها على تحمل المشقات والتضحيات، وهو خلاف ما تميل إليه النفس الإنسانية بطبعها.

والعامل على ترويض نفسه أشبه شيء بمن يجدف مركبه بعكس التيار، ولهذا كان بذل هذا الجهد جهادًا؛ بل هو جهاد أكبر.

وعبر عنه رسول الله - صلي الله عليه وسلم - حينما خاطب جماعة من أصحابه كانوا فى سرية وعادوا منتصرين: مرحبًا بقوم قضوا الجهاد الأصغر، وبقي عليهم الجهاد الأكبر.

فقيل له: يا رسول الله، وما الجهاد الأكبر؟ فقال: جهاد النفس.

# الارتقاء بالنفس

الارتقاء بالنفس الإنسانية، هي إحدى تطلعات الفطرة لدي كل إنسان، فالجميع ينشدون حياة أفضل والتي تعني فى أهم جانب منها سيطرة الأمل على العقول حتى يحقق الإنسان رقيه الفعلي بين أقرانه من بني البشر، ولكن ليس دون بذل جهد منه ربما يكون استثنائيًا إذ لا يأتي أي شيء بشكل هين حتى يوصف هذا الإنسان أو ذاك بأنه إنسان راقٍ فعلاً.

سوية النفس بحاجة للإخلاص لها إذ أن السوية هي أول درجة فى سلم الارتقاء البشري الحق، إذ بدون لمس السوية عند الإنسان لا يمكن وصفه بـ الإنسان الراقي.

وإذا ما أضيفت صفة التواضع بنية حسنة عند الإنسان يكون بذلك قد تخطي دائرة هاجس الشعور الفارغ تجاه حق الآخرين عليه بقدر حقه عليهم، فمن المعلوم أن فرض الشخصية لا يترجمها عدم الثقة بالنفس فحسب؛ بل عدم الثقة بالآخرين لأسباب خارجة عن إطار الأخلاق الفاضلة.

لا شك أن معنويات الإنسان ينبغي أن تبقي فى ارتفاع دائم لكن بالعودة إلى النفس وتهوين مواجهاته اليومية وبالذات فى المجتمع المتخلخل؛ حيث الناس المسيئون لغاية تواجدهم فى الحياة التي توضحها صور حب النفس والهوى عندهم، بما يوحي وكأن للشيطان ميزان فى نفوسهم يحركهم على أوتار الأمراض النفسية وينسيهم أنهم مدعوون دائمًا للارتقاء ثم للارتقاء بأنفسهم على أساس من مبادئ الإحياء وليس العيش، فكم من غني مال يتمني لو ملك عقل فقير راجح.

إن من توجهات النفس السلبية، هو التفكير نحو كسب مادي أكثر ومداراة مثيل هذا التوجه في علاقاتهم الاجتماعية يسلب منهم من حيث لا يدرون حق المنطق حين يتكلمون، إذ أن عدم الاهتمام بتربية النفس ذاتيًا يمكن اعتباره هزيمة معنوية في علائق هي في المحصلة زائلة , أن بدت في عيون الساعين ضمانًا لوقف عجلة التاريخ على محور الأنانية المفرطة والبعيدة على أية حال عن مدرج الارتقاء الإنساني عند الناس.

والموعظة بقدر قوة النصح بها، فهي تجند أي إنسان لأن يقتنع بواقع حاله، إذ أن كل شيء في هذه الحياة ينطوي على سببية لنمطيته، لكن الارتقاء النفسي عملية دائمة يمكن وصفها بالطموح الأخلاقي الجيد اللامتناهي عند الإنسان المثقف، ولعل التجريد في مراجعة الذات أحد سبل النهوض بها بعيدًا عن الرضوخ لأي منتصر بالباطل.

كما في حسابية النفس المؤمنة حين يصل الإنسان السوي بها إلى النوم قرير العين لم يظلم أحدًا لا في حضوره ولا في غيابه حين تكون من أولويات علائم الرقي النفسي لديه، إذ أن الشعور في النفس بالمظلم مدعاة لرفعتها ورقيها وعلى العكس من ذلك، فإن الإحساس بالظلم يسلب من الظالمين النوم وهم في مضاجعهم.

إن توحيد صفات الشخص الإيجابية على أسس سليمة كالإيثار في الدفاع عن الخير المستحق والإيجابي السمعة فيه خلطة من الشعور الودي الممزوج بمزايا حب الآخرين وتمني الخير لهم وهذا ما يعني أن الإنسان في هذه الحالة يعيش حالة من الانضباط العارف بنفسه.

وحين يري الإنسان السوي، أنه معرض للتجاوز المعنوي وليس التجـاوز المادي على حق له، ويشعر أن التنازع لا يمكن أن يكون فى موضع احترام لذاتـه فأفضل ما يفعله هو الترفع دائمًا عن مزريات الأمور، لأن فى ذلك يـتم كسـب العليم للجهول.

ويخطأ من يعتقد أن حدود الأخلاق الحقة مفتوحة لنشر الحقد والضغينة بين الناس.

أما هؤلاء الذين يفهمون أن الحرية تجيز لهم الإسـاءة للآخـرين فهـم لم يتمتعوا بنسائم الحرية المطلوبة، ولا يمكن أن يكونوا يومًا على قائمة الـراقين مـن الناس.





لو تأملت فى سير الناجحين فى الحياة لرأيت أن النجاح فى حياتهم كان بمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف.

حذار أن تعود نفسك على القيام بأعمال لا هدف لها، فالنفس كالطفل إذا تعودت على شيء لزمته.

كل عمل تزعم القيام به لابد أن يسبقه بلورة هدف أو أكثر لهذا العمل وتقوم بعملية ترتيب لها حسب أهميتها ثم تقسم وقت العمل لتحقيقها مرتبة، ثم فى نهاية العمل تنظر كم نسبة ما أنجزته من أهداف العمل إلى مجموعها، فحين تعود نفسك على هذا النمط من الحياة ستصبح حياتك تلقائيًا حياة منظمة، وذات أهداف لا تقبل الفوضي، ولا يسيطر عليها الفراغ ولا تضيع فيها الأوقات - الحياة.

الإحساس بقيمة الزمن وأهميته، هو بداية تحريك النفوس، وبعث الهمم لاستدراك الفائت أو اغتنام الحاضر والاستعداد للمستقبل، وليس هناك خسارة أشد من خسارة الوقت وهي لا يمكن تعويضها، فالزمن قيمة تتضاءل أمامها قيمة المال والدرهم والدينار فى نظر أصحاب العقول الراجحة والبصائر الفذة.

إن أخطر مشكلة تواجه الأمم والأفراد، هي مشكلة ضياع الأوقات، إذ أن ذلك يعني ضياع الحياة، وكل فائت قد يستدرك إلا فائت الزمن، ولذلك تذكر دائمًا هذه العبارات واكتبها أمامك بخط عريض:

**"الوقت لا يتوالد، ولا يتمدد، لا يتوقف، لا يرجع للوراء؛ بل للأمام دائمًا"**

إن أول شروط النجاح فى الحياة، هو إدارة وقتك بفعالية.

والزمن فى الحقيق لا يمكن أن يدار من قبل الإنسان حتى وإن كثرت فى كتاباتهم عبارة فن إدارة الوقت، إذ أن الزمن يتحرك بقدر الله، ولكن الذي يمكن أن يدار هو استثمارنا للوقت أثناء جريانه.

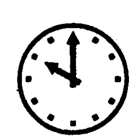
مفترق الطريق بين الجادين والهازلين فى الحياة، أن الهدف عند أهل الجد والعزائم بمجرد أن يتحدد يتبعه التفكير والإعداد لكيفية تحقيقه والوصول إليه، أما أهل التسويف والبطالة فما أكثر الأهداف الخيالية عندهم التي لا يخطون خطوة واحدة فى سبيل تحقيقها.

لابد أن يكون الإنسان فى تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها صاحب طموح ونفس تواقه لمعالى الأمور، فالحياة محدودة والفرص قد لا تتكرر، ومن قضي أوقاته ومضت حياته فى الاشتغال بتوافه الحياة وصغارها عاش فى قاعها، ولم يتسنى له الرقي إلى ذراها وقممها.

من عوامل النجاح فى تحقيق الأهداف أن يكتم أمرها وأمر السعي والعمل لتحقيقها عمن لا حاجة إلى علمه بها، وكما ورد فى الأثر:

"استعينو ا على قضاء حوائجكم بالكتمان"

ومن عجز عن حفظ سره فلا يلوم غيره إذا أفشاه، وكم من الأهداف ضاعت وفشل فى تحقيقها أو سرقت بسبب إفشاء أسرارها عن أصحابها.



# عوامل بناء النفس

النفس بطبيعتها طموحة إلى الشهوات واللذات، كسولة عـن الطاعـات وفعل الخيرات، لكن فى قمعها عن رغبتها عزها، وفى تمكينها ممـا تشـتهي ذلهـا وهوالها، فمن وفق لقمعها نال المني، ونفسه بني، ومن أرخي لها العنان ألقت به إلى سبل الهلاك والردي، ونفسه هدم وما بني، فمن هجر اللذات نال المني، ومن أكب على اللذات عض على اليد.

ففى قمع أهواء النفوس اعتزازها وفى نيلها ما تشتهي ذل سرمد
فلا تشتغل إلا بما يكسب العلا ولا ترض للنفس النفيسة بالردي

وعلى هذا فالناس مختلفون فى بناء أنفسهم وتأسيسها وتربيتها اختلافاً بيّنًا جليًا واضحًا، يظهر ذلك فى استقبال المحن والمنح، والإغراء والتحـذير، والـنعم والنقم، والترغيب والترهيب، والفقر والغني، فمنهم من أسس بنيانه على تقوي من الله ورضوان، فلا تضره فتنة ولا تزعزعه شبهة، ولا تغلبه شهوة، صامد كـالطود الشامخ، فالحياة نعمة ونقمة، ومحنة ومنحة، ويسرًا وعسرًا، ثم عمل موازنة.

فوجد أن الدهر يومان: ذا أمنٍ وذا خطرٍ، والعيش عيشان: ذا صـفوٍ وذا كدرٍ، فضبط نفسه فى الحالين؛ فلم يأس على ما فات، ولم يفرح بما هو آت؛ فـلا خيلاء عند غني، ولا حزن عند افتقار، لا يبطر إن رَئِس، ولا يتكدر إن رُئِس، يقلق من الدنيا، ولا يقلق على الدنيا أبدًا، يستعجل الباقية على الفانية، فتجده راضـي النفس، مطمئن الفؤاد.

إن هذا الصنف من الناس صنف قيم كريم، لكنه قليل، وما ضره أنه قليل وهو عزيز، فمثله كالشجرة الطيبة، عميقة الجذور، ثابتة الأصول، مفيدة الفروع، لا تزعزعها الأعاصير، ولا تنال منها العواصف، والسر إنه الإيمان، الذي إذا خالطت بشاشته القلوب ثبت صاحبه، واطمأن وضرب بجذوره فلا تزعزعه المحن، ولا تؤثر فيه الفتن؛ بل يكن الخير ويجني الفوائد، شجر بثمر، لسانه، حال هذا الصنف:

أنا الحسام بريق الشمس في طرفٍ    مني وشفرة سيف الهند في طرفٍ
فلا أبالي بأشواك ولا محن    على طريقي ولي عزمي ولي شغفي
ماض فلو كنت وحدي والدنا صرخت    بي قف لسرت فلم أُبطئ ولم أقفِ

هذا هو الصنف الأول من الناس ممن أسس بنيانه على تقوى من الله ورضوان، هامات لا تنحني، وقامات لا تنثني، أسأل الله أن يجعلنا وإياكم من أهل هذا الصنف.

أما الصنف الثاني: فأسس بنيانه على شفا جُرُفٍ هارٍ، يعبد الله على حرف، إن أصابه خير اطمأن به، وإن أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة، يذوب أمام المحنة فلا يتماسك، يلعب بعواطفه الخبر البسيط فلا يثبت، يطير فؤاده للنبأ الخفيف فلا يسكن، فؤاده هواه، يعيش موزعًا بين هم حياة حاضر ومفاجآت تنتظر، لا تطمئن لقوله، ولا تثق في تصرفاته، بصره زائغ، عقله فارغ، أفكاره تائهة، مغلوب على أمره، لا ينفع في ريادة ولا يعتمد عليه في ساقة، جبان مفتون فرار غرّار.

يوم يمانٍ إذا لاقاه ذو يمنٍ    وإن تلق معديًا فعدناني

مثل هذا كالشجرة لا جذور لها ولا ثمرة، لا تثبت أمام الريح، ولا تقوى على مقاومة الآفات، أو كالبناء بلا أساس، سرعان ما يخر سقفه على من فيه، فهو قلق بائس، متردد، تعصف به الفتن، تدمره المحن، إن عزلته لم يرعوِ، إن خاطبته لم يفهم.

ومن البلية عدل من لا يرعوي      عن غيه وخطاب من لا يفهم

## عزيزي القارىء ...

لعلك أدركت أن الحاجة ماسة إلى بناء أنفسنا، وتأسيسها على تقوي من الله ورضوان، أشد من الحاجة إلى الطعام والشراب والكساء، وذلك لعدة أسباب لعلنا أن نقف عليها:

- لأن المسئولية ذاتية، ولأن التبعة فردية.
- لكثرة الفتن والمغريات وأصناف الشهوات والشبهات.
- لكثرة حوادث النكوس على الأعقاب، والانتكاس، والارتكاس.
- لأننا نريد أن نبني غيرنا، ومن عجز عن بناء نفسه فهو أعجز وأقل من أن يبني غيره، وفاقد الشيء لا يعطيه -كما قيل.
- عدم العلم بما نحن مقبلون عليه؛ أهو الابتلاء أم التمكين؟، وفى كلا الحالين نحن فى أَمَسِّ الحاجة إلى بناء أنفسنا لتثبت فى الحالين.

لذلك كله كان لابد من الوقوف على بعض العوامل المهمة فى بناء النفس بناءً مؤسَّسًا على تقوي من الله ورضوان.

## التقرب إلى الله:

من عوامل بناء النفس: التقرب إلى الله بما يحب من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة، وخير ما تقرب به المتقربون إلى الله الفرائض التي فرضها الله، وعلى رأس هذه الفرائض توحيد الله وإفراده بالعبادة وحده لا شريك له، ثم إن في النوافل مجالاً واسعًا عظيمًا لمن أراد أن يرتقي إلى مراتب عالية عند الله، وفضل الله واسع يؤتيه من يشاء.

يقول رسول الله – صلى الله عليه وسلم، فيما يرويه عن ربه:

"وما تقرب إليَّ عبدي بشيء أحب إلى مما افترضته عليه، ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه؛ فإذا أحببته، كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، ولئن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه"

الله

## محاسبة النفس:

من عوامل بناء النفس محاسبتها محاسبة دقيقة، فالنفس بطبيعتها تميل إلى الشهوات، إلى اللذات، إلى الهوى، فلابد لها من محاسبة، والكل لا يشك أننا إلى الله راجعون، محاسبون على الصغير والكبير والنقير والقطمير، فأعمال الإنسان محصاة فى سجلات محكمة لا تغادر صغيرة ولا كبيرة.

قال تعالى:

"ونضع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تتظلم نفس شيئًا وإن كان مثقال حبةٍ من خردل أتينا بها وكفي بنا حاسبين"

ما دمنا نعلم ذلك، فمن العقل أن نحاسب أنفسنا فى الرخاء قبل الشدة، ليعود أمرنا إلى الرضا والغبطة، لأن من حاسب نفسه علم عيوبها وزلاتها، ومواطن الضعف فيها، فبدأ بعلاجها ووصف الدواء لها، فينمي ذلك فى النفس الشعور بالمسئولية ووزن الأعمال والتصرفات بميزان دقيق، ألا وهو ميزان الشرع.

## طلب العلم المقرب إلى الله:

ومن أهم عوامل بناء النفس. طلب العلم المقرب إلى الله والعمل به، والدعوة إليه، والصبر على الأذى فى تبليغه، أقول هذا لسببين اثنين، هما

- أن العبادة بلا علم توقع فى البدع، وما وقع المبتدعة فيما وقعوا فيه إلا عن جهل غالبًا
- أن العلم مادة الدعوة إلى الله، ودعوة إلى الله بلا علم قد تضر ولا تنفع، وقد يصاحبها الانحراف والضلال.

ولطالب العلم خصال عند الله وميزات قلما توجد لأي شخص من الأشخاص فى هذه الحياة، اقرأها وقف عندها علها تكون لك حافزًا.

– قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"من سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا سهل الله له به طريقًا إلى الجنة"

– الملائكة تضع أجنحتها لطالب العلم رضًا بما يصنع.

– أهل السماوات والأرض – حتى الحيتان فى جوف البحر– يصلون على معلم الناس الخير.

– الخيرية لك، قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"خيركم من تعلم القرآن وعلمه"

– النضارة والوضاءة فى الدنيا والآخرة، تجد وجوه طلبة العلم المخلصين، عليها النور وعليها الوضاءة فى الدنيا وتبيض.

قال تعالى

"يوم تبيض وجوه وتسود وجوه"

يقول النبي – صلي الله عليه وسلم:

"نضر الله امرئ سمع مقالتي فوعاها، فأداها كما سمعها؛ فرب مبلغٍ أوعي من سامع"

– التعديل والتزكية من رسول الله – صلي الله عليه وسلم – يحمل هـذا العلم من كل خلف عدوله، ينفون عنه تحريف الغالين، وانتحال المبطلين، وتأويـل الجاهلين.

العلم أشرف مطلوب وطالبه لله أكرم من يمشي على قدم

هذه المزايا العظام تحتاج فى نيلها إلى صبر ومصابرة ومجاهدة، فمن لم يصبر على ذل التعلم، بقي طول عمره فى عماية الجهالة، ومـن صـبر عـز فى الـدنيا والآخرة.

## لماذا يحتاج طالب العلم إلى الصبر؟.

لأنه يحتاج إلى عالم يذهب إليه، يحتاج – بالطبع – إلى أن يتأدب معـه، إلى أن يستأذن عليه، إلى أن يتلطف فى السؤال، إلى أن يزاحم طلاب العلم بالركـب، إلى قسوة قد يجدها من العالم، فى لفظ يعنفه به أمام الناس.

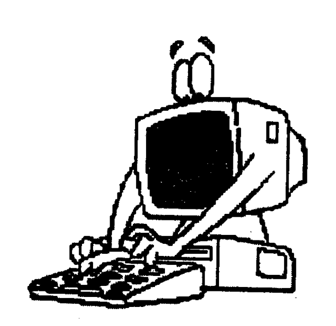
ومع هذا كله فإن الصعاب تستعذب فى سبيل الجلوس مع العلماء، للتأدب بأدبهم، ونيل العلم الذي يكسبك خشية رب الأرباب، فأصل العلم خشية الله.

وللعلماء خطة تربوية عظيمة فى تأديب طلاب العلم سابقًا ولاحقًا، تتفاوت من عصرٍ إلى عصر.

جدير بنا أن نقف عند هذه الخطة التربوية، لقد كانوا يقسون على طلابهم قسوة عظيمة تصل بهم إلى حدٍ لا يكاد يحتمل، لماذا؟، لأنها قسوة الحازم ليتـــأدبوا ويتعلموا.

ومن يك حازمًا فليقس　　　أحيانًا على من يرحم

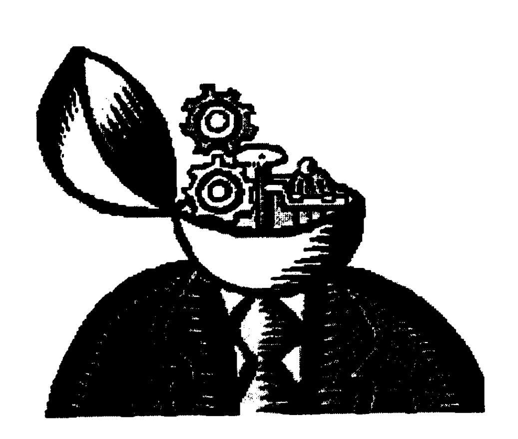
ومن لم يذق مر التعلم ساعة　　　تجرع ذل الجهل طول حياته



## المداومة على العمل وإن قل:

ومن عوامل بناء النفس: المداومة على العمل وإن قل، لأن المداومة علـــى الأعمال الصالحة والاستمرار عليها تثبيت وترويض للنفس الإنسانية لمواجهة أعباء الطريق وتكاليفه، وصرف لمكايد الشيطان ونوازعه، ولذا لما سئل رســـول الله – صلي الله عليه وسلم: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال:

"أدومها وإن قل"



## مجالسة من رؤيتهم تذكر بالله:

من عوامل بناء النفس مجالسة من رؤيتهم تذكر بالله، فمجالستهم تريك ما فى نفسك من قصور وضعف وعيوب؛ فتصلحها وتهذبها؛ فهم زينة الرخاء وعدة البلاء، يذكرونك إن نسيت، ويرشدونك إن جهلت، يأخذون بيدك إن ضعفت، مرآة لك ولأعمالك، إن افتقرت أغنوك، وإن دعوا الله لن ينسوك:

"هم قوم لا يشقي بهم جليسهم"

من جالسهم وأحبهم أذاقه الله حلاوة الإيمان التي فقدها الكثير، وأحلوا بدلاً منها حب المصلحة التي تنتهي بنهاية المصلحة، إذا رأيت هؤلاء خشع قلبك، واطمأن وسكن ووصل إلى ما يصل إليه سلفنا – أحيانًا– يوم يجد أحدهم حبيبه فى الله، فيتهلل وجهه بشرًا وفرحًا، ويفيض دمعه حينما يري أحد جلسائه، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء، فإذا ظفرت بمجالسة مثل هؤلاء؛ فأحبهم وأخبرهم أنك تحبهم واطلب الدعاء منهم فى حال الفراق فى ظهر الغيب، وأطلق وجهك عند لقائهم، وابدأهم بالسلام، ونادهم بأحب الأسماء والكُنَي لديهم، وأفسح لهم فى المجلس، وزرهم بين آونة وأخرى، فالثمرة اليانعة لمجالسة من يذكرونك بالله يقصر العبد عن إحصائها، ويكفى أنها تجعلك تذوق حلاوة الإيمان، وتدخلك فى السبعة الذين يظلهم الله يوم لا ظل إلا ظله:

"واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يريدون وجهه ولا تعد عيناك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا"

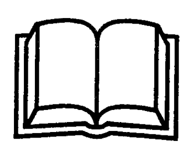
ومنها طلب الوصية من الصالحين يوم يقيض الله للمرء رجلاً صالحًا يعظه، يثبته الله وينفعه بتلك الكلمات، فتنبني نفسه.

## تدبر كتاب الله:

ومن عوامل بناء النفس: تدبر كتاب الله والوقوف عند أسمائه الحسنى وصفاته العلا:

"أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوبهم أقفالها"

كلنا يقرأ القرآن، وكثير منا يحفظ القرآن، لكن هل من متدبر ربط حياته بالقرآن، أقبل عليه تلاوة وتفسيرًا وعلمًا وعملاً وتدبرًا، منه ينطلق، وإليه يفيء، أولئك البانون أنفسهم، أولئك الثابتون إذا ادلهمت الخطوب، أولئك المسددون المهديون إذا أطلت الفتن برأسها، فأصبح الحليم حيرانًا، وإن وقفة واحدة مع أسماء الله الحسنى وصفاته العلا الواردة في كتاب الله، وسنة رسوله – صلى الله عليه وسلم – لتبني النفس بناءً لا يتزلزل ولا يحيد، إنه السميع البصير ليس كمثله شيء، إنه العليم الخبير ليس كمثله شيء، لو تفاعل المؤمن مع اسم الله السميع العليم، فربي نفسه عليها، فعلم أن الله يسمعه في أي كلمة ينطقها، في أي مكان يقولها وحده، مثني، أمام الناس، عند من يثق به، وعند من لا يثق به، فالله يسمعه سمعًا يليق بجلاله؛ بل إنه ليسمع ويري دبيب النملة السوداء على الصفاة السوداء في الليلة الظلماء، إذًا لصلح الحال.



**أخيرًا**: أسئ الظن بنفسك، لأن حسن الظن بالنفس يمنع عن كمال الإصلاح ويري المساوئ محاسن والعيوب كمالاً، ولا يسيء الظن بنفسه إلا من عارضها، ومن أحسن ظنه بنفسه هو فى أجهل الناس بنفسه، وكم من نفس مستدرجة بالنعم، وهي لا تشعر مفتونة بثناء الجهال عليها، مغرورة بقضاء الله حوائجها وستره عليها.

ألا فابنوا على التقوى قواعدكم      فما يبني على غير التقي متداعِ

# مدارج تغيير النفس

حتى يغير الإنسان الآخرين؛ فلا بد أن يبدأ بنفسه فيغيرها، ليكون صـــادقًا فى زعمه، مؤثرًا فى الآخرين، ولذلك يقول الله تعالى:

"ذلك بأن الله لم يك مغيرًا نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وأن الله سميع عليم"

وفيما يلي خمسة مدارج تساعد في تغيير النفس، هي:

## المدرج الأول: كن جادًا وقوم نفسك:

ذلك لأن أي تغيير لا يكون صاحبه جادًا فيه، فهو تغيير هش لا قيمة لـــه، هذه الجدية ينبغي أن يتبعها تقويم لواقع النفس، وذلك من عدة جوانب، لعل مـــن أهمها:

- قدرات الإنسان ومهاراته.
- نقاط القوة ونقاط الضعف.
- الفرص المتاحة والمخاطر المتوقعة.
- رغبات الإنسان وميوله وهواياته.
- الإمكانات المتاحة للإنسان: ماديًا – معنويًا.



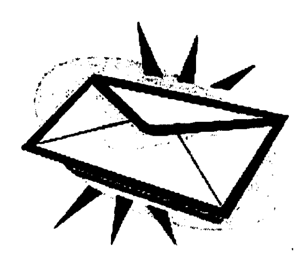
## المدرج الثاني: تأمل المستقبل:

بعد تقويم واقع الذات، لابد له بعد ذلك أن ينظر إلى الأمـــام، وأن يحـــدد ماذا يود أن يكون فى المستقبل، ولذا فإن عليه القيام بالأمرين التاليين:

### تحديد الرؤية: Vission

الرؤية، هي الحلم بالمستقبل أو الصورة التي يرسمها الإنسان لنفسه وما يود أن يكون عليه بعد سنوات عديدة، ولتكن عشر سنوات مثلاً.

### تشكيل الرسالة Mission:



الرسالة، هي عبارة أو أكثر تعبر عن غـــاية الإنسان، وماهيته، وما المجال الذي يود التميز بـــه، والخدمة التي يرغب فى تقديمها، والجمهور الـــذي سيتعامل معه.

2

## المدرج الثالث: خطط لنفسك:

بعد أن تتضح الرؤية ويتم تشكيل الرسالة، ويعرف الإنسان غايته وما يود الوصول إليه في المستقبل، فإنه يبدأ بالتخطيط للوصول إلى غايته تلك وتحقيق آماله وطموحاته، وهنا ينبغي تحديد التالي:

- الأهداف المرحلية قصيرة المدى.
- الوسائل الموصلة إلى هذه الأهداف.
- الأنشطة مع برمجتها زمنيًا.
- السياسات الحافظة والضابطة للأهداف والبرامج.

3

## المدرج الرابع: ابدأ التغيير متوكلاً على الله:

إذ أن آفة كثير من الناس أنهم يترددون كـثيرًا فى تنفيـذ مـا يخططونـه لأنفسهم، لذا ينبغي أن يعزم الإنسان على بدء تنفيذ الخطة، وأن يتوكل علـى الله ولا يتردد، كما قال الله تعالى:

"فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين"

وينبغي كذلك أن يهيئ المغير لنفسه ويوفر كل ما تسـتلزمه الخطـة مـن إمكانات بشرية أو مادية أو معنوية.

4

## المدرج الخامس: قوِّم وعالج واستمر:

حيث إن واقع التنفيذ قد لا يتطابق مع الخطط المرسومة، لذلك ينبغي أن يراقب الإنسان أداءه، ويقوم واقعه بعد بدء التنفيذ، ثم يتعرف على الفجوة بين الواقع الحالي والأمل المنشود.

وبعد كل ذلك فإن على المغير لنفسه أن يصلح كل اعوجاج، وأن يعالج كل انحراف، مع الاستمرار ومواصلة السير حتى يتم التغيير المنشود.

وقبل هذا وذاك ينبغي للإنسان أن يكثر الدعاء والاستعانة بالله تعالى ليرزقه التوفيق والسداد، ولييسر له طريق التغيير.

5



# كيف تصلح عيوب نفسك؟

**عزيزي القارىء ....**

- كم هي عجيبة؟، لما فيها من منحنيات ومنعطفات كثيرة.
- كم هي محيرة؟، لما تتصف به من صعوبة الفهم والتعامل.
- كم هي خطيرة؟.

خطيرة ... لأن الإنسان إذا كان جاهلاً بنفسه فقد حكم على نفسه بالخسار والانهزام، لأنك إذا جهلت نفسك، فستدخل معركة مع أعدى أعدائك، وهو الشيطان على أرض بصيرة بأرض المعركة، وأرض المعركة هنا هي النفس فى الوقت الذي يعرف الشيطان فيه طبيعة تلك النفس، وعنده من الخبرة بنقاط ضعفها ومواطن نقصها ما يكفى لجعلها أرضًا لكل شر، ومغرسًا لكل صفة خبيثة، فإذا دخلت معركتك مع الشيطان وأنت جاهل بنفسك فلا شك أنك ستخسرها.

كم هي خطيرة تلك النفس، لما لها من تأثير على حياة الإنسان ومصيره فى الآخرة، فقد اتفق **العلماء** على أن النفس قاطع وحاجز بين القلب وبين الوصول إلى الرب، وأنها لا تستطيع أن تصل إلى مرضاة الله عز وجل والنجاة يوم القيامة إلا بعد تهذيبها والسيطرة عليها، قال تعالى:

**"يوم تجد كل نفس ما عملت من خيرٍ محضرًا وما عملت من سوءٍ تود لو أن بينها وبينه أمدًا بعيدًا"**

كم هي خطيرة تلك النفس، لأن نتيجة صلاحها وفسادها لا يؤثر على حياة الإنسان ومصيره فحسب؛ بل يؤثر على المجتمع عامة.

وبالرغم ما للنفس من خطورة وأهمية كبيرة، إلا أنه وللأسف يجعل كثير من الناس نفوسهم سيئة، ولا يهتمون بمعرفة كيفية تطهيرها، **هذا صنف**.

**ومن الناس** من يعرف في نفسه الصفات الذميمة والأمراض الكثيرة كالبخل أو الكبر أو الرياء أو حب الرياسة والسيطرة على الآخرين أو حب الانتصار للنفس في الباطل أو العجب وحب الظهور أو الاعتزاز الشديد بالرأي الشخصي، ولكنه لا يقاوم تلك الصفات؛ بل ويتساهل مع ما تدفعه إليه من أعمال، فتنمو تلك الصفات، ويصعب عليه السيطرة على نفسه.

**والصنف الثالث** من الناس لا يملك قوة على مواجهة نفسه ولا يريد أن يعترف أنه مصاب بتلك الصفات الذميمة، وبالتالي لا يفكر أساسًا في علاجها، فهل هذه حال أناس يدركون أهمية صلاح نفوسهم؟.

إننا يجب أن نعيد النظر في اهتمامنا بتزكية النفس لنقضي على تلك المظاهر السابقة أو تقل، وإلا فالنتيجة وخيمة لا يرضى بها إلا عدو، وليس مبالغة القول أننا يجب أن نقف كثيرًا مع نفوسنا نحاسبها كما يحاسب الشريك المتخوف شريكه، وأن نخطو بقوة وعزيمة كما يخطو الجندي المهاجم على عدوه.

## خطوات إصلاح النفس:

فيما يلي بعض خطوات إصلاح النفس، هي:

### الخطوة الأولي: معرفة موقع النفس ودرجتها:

لقد وصف الله – سبحانه وتعالى – النفس فى القرآن الكريم بثلاثة صفات أو قل ذكر لها ثلاث درجات، هي:

- الصفة الأولى أو أدنى وأخس درجة، هي النفس الأمارة.
- الصفة الثانية أو الدرجة التي يمكن للنفس أن تعلو إليها، فهي النفس اللوامة.
- الصفة الثالثة أو أعلى مرتبة يمكن أن تصل إليها نفسك وترقى، هي النفس المطمئنة.

### الخطوة الثانية: الاعتراف بالعيوب والتعرف عليها:

إن اعتراف الإنسان أن به عيوبًا خطوة هامة فى طريق الإصلاح، لأن الإعراض عن معرفة العيوب، هو ضعف ونقص وفقدان للشجاعة فى مواجهة النفس؛ بل هي إحدى صفات المعرضين عن رسل الله؛ حيث قال تعالى:

"ولكن لا تحبون الناصحين"

وإن مما يجعلك ترفض الاعتراف بالعيب الشعور بأنك قد بلغت مرحلة من الصلاح لا تحتاج فيها إلى تذكير ونصح لكثرة ما قرأت وعلمت فى إصلاح النفوس، وتطمئن إلى هذه المعرفة دون أن تقف مع نفسك وقفة حازمة لترى.

- هل تخلصت فعلاً من الأخلاق الذميمة؟.

**ومن أهم الوسائل التي تعين على معرفة عيوب النفس، ما يلي:**

- **العلم.**
- **أعداؤك وخصومك فإنهم يتلمسون دائمًا معايبك.**
- **الصديق الناصح، الذي يبصرك بعيوبك ويرى أن ذلك واجبًا عليه.**
- **معرفة ما تنتقد من الناس من المكاسب والمعايب، واجتهادك ألا تقع فيها.**

## الخطوة الثالثة: مجاهدة الصفات الذميمة فى النفس:

**الصفات الذميمة التي فى النفس كثيرة مثل الحقد، الحسد، البخل، التكبر عن قبول الحق، الخيانة، الرياء، احتقار الآخرين لميزة يراها الإنسان فى نفسه لعلم أو مال أو جاه، الاغترار بالرأي الشخصي.**

**ولتتمكن من مقاومة تلك الصفات عليك أن تثق تمامًا أنها ستمنعك مما فيه صلاحك فى الدنيا والآخرة، وأنها ستجلب غضب الله، فلا تستجيب لندائها ولتفعل ما يقتضيه مخالفتها قال الشاعر:**

إذا طالبتك النفس يومًا بشهوة ... وكان إليها للخلاف طريق

فدعها وخالف ما هويت فإنما ... هواك عدو والخلاف صديق

## الخطوة الرابعة: تنمية الصفات الطيبة ورعايتها:

**حتى يكون لها الغلبة، وذلك مثل صفات الحلم والكرم والتواضع، ولا يكفى لتنمية تلك الصفات ورعايتها فى نفسك أن تقرأ فيها كتابًا أو تحفظ فى فضلها نصوصًا وأشعارًا، ولكن تحصيل تلك الصفات لابد له من مجاهدة وتمرن وتدريب.**

**الخطوة الخامسة: محاسبة النفس:**

والمحاسبة، التمييز بين ما لك وما عليك، وهي نوعان، هما:

- **محاسبة قبل العمل**، وهو أن تقف عند أول همك بالعمل وتنظر أهو لله أم لا؟ أهو موافق للشرع أم لا؟.
- **محاسبة بعد العمل**، وهي محاسبتها على طاعة قصرت فيها، ومعصية ارتكبتها، ثم يحاسبها بما تكلمت به أو مشت رجلاه أو بطشت يداه أو سمعت أذناه، ماذا أرادت بذلك وكم فعلته؟، وعلى أي وجه فعلته؟.

قال تعالى:

**"فوربك لنسألنهم أجمعين عما كانوا يعملون"**



# كيف تهزم اليأس في نفسك؟

إن الأمة الإسلامية بقدر ما هي محتاجة إلى لم الشمل وتوحيد الصف، هي كذلك محتاجة إلى نفوس مؤمنة، يعملون لأجل الإسلام ويدافعون عن كرامات الإسلام وحرماته ومقدساته، وهذه النفوس المؤمنة تملك من الطاقة الإيمانية ما يثبت أقدامها وأفئدتها أمام تيارات الباطل وأعاصير الهوى، وتستطيع بتلك الطاقة أن تنطلق فى ميدان الحياة انطلاقة ملؤها الأمل والتفاؤل وكذلك التفاني والقوة، وهؤلاء – أي أصحاب هذه النفوس – هم حجر الزاوية فى رفع شأن الأمة وتحقيق خيرها وأمالها.

أما ما سوي هذه النفوس، فإنها وإن أعلنت إسلامها أو كانت من قبل مؤمنة بالوراثة والتقليد إلا أنها لا تضيف إلى رصيد كرامة الأمة شيئًا سيما إذا كانت مكبلة بأغلال الإعجاب بالغرب وفيها داء الهزيمة النفسية وأصابها أفتل داء قد يصيب الإنسان وهو اليأس، فحيثما حلت وعملت فثم السلبية والنقص وإهدار الذات، وهي كلها عوامل كانت سببًا فى تقهقهر إمكانات الأمة وتبديد طاقاتها وإحلال الضعف محل القوة والعجز مكان الإقدام والفوضى بدل التركيز فى التخطيط والعمل.

بيد أن الأمة المسلمة أدركت ذلك، وتعمل الآن لإيجاد فئة ممن لا يتسمون باليأس ولا يتصفون به، فئة تعيد حيوية هذه الأمة وخيريتها من خلال ما نقدمه لها من معاني الخير والعزة والإباء، وهذه الخطوة من الأهمية بمكان؛ بحيث لا يجوز التخلف عنها أو تجاهلها.

## اليأس ... لماذا؟-

لو نظرنا إلى اليأس من حيث منشؤه لما وجدنا له مبررًا يمكن للإنسان التمسك به، فهو مرض نفسي ينشأ عن ضعف التصور الكلي عنده وانقطاع خيوط الإيمان من قلبه، وبالتالي كان حامل هذا المرض من السلبية والتشاؤم والقطيعة ما ليس بعده.

وقد يكون ممن يحمل هذه الصفة – صفة اليأس- أناس مثاليو الشخصية يخافون من الله تعالى حق الخوف، ولكن طغي عليهم هذا الجانب وحدث فيه التفريط فوقعوا فى المحظور.

إن هذه النفوس، هي التي ينشئها القرآن الكريم، لأنها النفوس التي لا أمل فى غيرها فى إرادة الخير لهذه الأمة ففاقد الشيء لا يعطيه ومتي استطاعت الأمة أن توجد أمثال هؤلاء لكان لها شأن وأي شأن وخاصة فى زمن امتدت فيه أيادي الشر إلى كل أمر؛ مما يتطلب نفوسًا جبارة لا تلتفت إلى ضخامة الشر وجبروته وإنما تنظر إلى قوة إيمانها هي، فالإيمان القوي هو وحده الكفيل بأن يرد تشنج الباطل ويقضي على غطرسته.

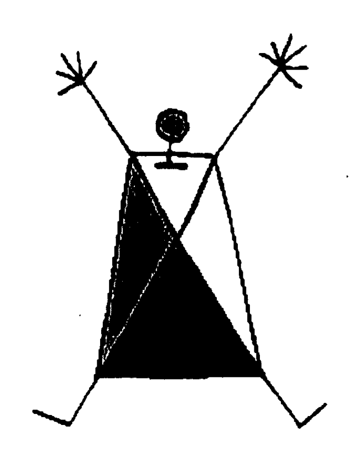
إن الإسلام يغرس فى النفس الفاعلية والنمو ويملأ جوانبها بالإيجابية وهذه الأمور كفيلة بأن ترينا موقف الإسلام من اليأس، وهو موقف ينطلق من رؤية شاملة لموقع الإنسان فى الأرض وغاية وجوده فى هذه الحياة، ووظيفته المتمثلة فى العبودية لله سبحانه وتعالى فى كل أمر، فلا شك بعد ذلك أن يكون اليأس جريمة نكراء يجب التحذير منه

قال تعالى:

"إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون"

فاليأس من سمات الكافرين الذين لا يرجون من الله رحمة، بينما المؤمن الحق إنسان صالح فى نفسه وصالح فى هذا الكون، فلا ريب أنه يرجو الرحمة من ربه ولا يكون اليأس مكان فى قلبه وكيف له ذلك وهو يسمع قوله سبحانه:

"قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعًا إنه هو الغفور الرحيم"



## صفوة القول:

نحن مطالبون بأن نهزم داء اليأس فى قلوبنا، وألا نجعل للشيطان حظًا من تفكيرنا ومنهجنا، فإن المنهج الإسلامي منهج ذو خصائص محددة وهو يختلف اختلافًا كليًا وجوهريًا عن كل المناهج التي وضعها البشر أنفسهم، فلا يجوز لنا والأعداء يحاولون أن يستدرجونا إلى الوضعية التي تناسبهم ولا تشكل خطرًا على مكتسباتهم وحضارتهم أن نركن إلى ما يستدرجونا إليه وأن نبقي فى يقظتنا الكاملة وحذرنا الشديد فإن المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين.

وهزيمة اليأس فى نفوسنا لابد أن تنطلق من منطلق الثوابت التي جاء بها القرآن وأرسي قواعدها الرسول - صلي الله عليه وسلم - من منطلق معرفة الإنسان عن هدف وجوده فى هذه الدنيا، وأنه وجد لأجل أن يقوم بأعباء الخلافة، وليكون دائمًا وأبدًا فى مقام العبودية لله تعالى وحده، وأن يسعى بكل جهده لإرجاع الناس إلى هذا المقام كلما صرفتهم عنه صوارف الشيطان والهوى والدنيا، وبالتالي يشعر المؤمن بأن نفسه مليئة بالأمل محاطة بكم عظيم من الأعمال فلا متسع لديه لأن يكون مشغولاً بالتافه من الأمور والحقير من الأعمال والأشغال ولا يبدو المؤمن بعد ذلك مستعدًا لقبول الأمراض والأدواء ومن بينها مرض السلبية القاتل ومرض اليأس المميت.

وهذا الشعور لابد أن يكون فى ذهن كل مسلم، وهذا ما يقتضيه منه نطقه بالشهادتين وعندها يكون مؤمنًا بحق مسلمًا بصدق.

أما أن ينطق بالشهادتين، بينما يبقي سلبي القول والعمل في المجتمع الإسلامي فموته أفضل من حياته ووجوده أفضل من عدمه، ولذا كان النبي - صلي الله عليه وسلم - يستعيذ من علم لا ينفع وقلب لا يخشع ودعاء لا يسمع.



إن تصرفاتك هي التي تقربك إلى قلوب الآخرين أو تبعدك عنهم، لــذلك حاول أن تراعي تصرفاتك مع الغير حتى تنال إعجابهم وتقديرهم دائمًــا، وهــذا يتطلب منك الاهتمام بالتصرفات الدقيقة التي تصدر عنك، فتعطي الصورة النهائية عن شخصيتك.

وهناك بعض الأمور التي نلفت نظرك إليها:

- إذا ذهبت لزيارة صديق، فحاول أن تكون بسيطًا فى تصرفاتك.
- إذا دارت مناقشة بينك وبين مجموعة، فلا تحاول فــرض رأيــك عليهم، واعلم أن المرونة فى المناقشة دليل نضج شخصيتك، وأنه لــيس مهمًــا أن تكون آراؤك صحيحة دائمًا.
- إذا دعيت لتناول الطعام فى الخارج، فكن لبقًا دائمًا فى تصرفاتك، ومن اللباقة فى هذه الحالة تجنب اختيار الأطباق الغالية جدًا فى الــثمن، وعليــك مراعاة حدود إمكانيات الشخص الذي يدعوك.
- إذا ارتبطت بموعد مع صديق، فحــاول الحفــاظ عليــه قــدر استطاعتك، وإذا حدث أي طارئ يعمل على تأخيرك فعليك الاعتذار له بلباقــة، لأنه وإن كان ينتظرك فى منزله، فالانتظار نفسه ممل.
- إذا جلست مع مجموعة من أصدقائك، وتكلم أحدهم بشــيء لا يعجبك، فلا تحاول إثارة الموضوع بطريقة قد تقلب جو المرح الذي يرغــب فيــه الآخرون، وحاول انتهاز فرصة بعد ذلك لمناقشته على انفراد.

- حتى تكون محبوبًا من الغير راعي عدم فرض وجودك عليهم دائمًا مهما كانت الصداقة التي تربطك بهم، فقد يفضلون قضاء بعض الوقت بمفردهم

- إذا كنت ترغب في أن تنال إعجاب الآخرين، فحاول أن تبعد الحديث تمامًا عن نفسك وعن الصفات الرائعة الموجودة فيك، واترك للآخرين الفرصة للتحدث عن مزاياك وإعجابهم بها، فإن الحديث المركز عن النفس يشيع الملل في نفوس الآخرين.

- كن دائمًا مرحًا أثناء وجودك مع الغير، وراعي أن تكون مستمعًا جيدًا، لا متحدثًا فقط، وهذا لا يعني أن تجلس صامتًا، ولكن أن تشترك في الحديث مع إعطاء الغير الفرصة للتعبير عن آرائهم، وبذلك تكسب قلوب الجميع.

## إستراتيجيات للارتقاء بنفسك

فيما يلي إستراتيجيات للارتقاء بنفسك، هي:-

- تصرف كما لو أنك تشعر بالثقة.
- اخلط بين المرونة والثقة وخطط وتمرن واستفيد من ملاحظات الآخرين.
- ارتكب الأخطاء ثم تجاهلها - ناقد نفسه فى الملأ فقد مدحها - أي اجعل من عيبك ميزة.
- عندما تبدأ فى الحديث: تخيل الموقف بأكمله، أي تخيل ماذا ستقول؟، وبماذا سيجيب الآخر عليك؟، وماذا سيحدث؟، ... وهكذا، ولكن تفاعل فى الموقف، وليكن تفكيرك إيجابيًا.
- كن رحيمًا مع نفسك ولا تقسي عليها.

**مارس هذه التنمية أي اجعلها بمثابة أسلوب حياة دائم - اجعلها بمثابة العادة.**



# وصايا الارتقاء بالنفس

إذا كنت حقًا تريد أن تكون صديقًا جيدًا وحميمًا لنفسك، تدرب بينك وبين نفسك على هذه الحقائق:

- لا تكثر من توبيخ نفسك بالنقد.
- اظهر تعاطفك مع الآخرين - كل الآخرين.
- حاول أن تري جوانب مشرقة مبهجة فى حياتك.
- لا تتسرع فى إصدار أحكامك السلبية على الآخرين.
- لا تقلل من شأن نفسك، أمام نفسك أو أمام الآخرين.
- لا تعامل نفسك بحدة أو بشدة، طالما أنك لم تقصر فى شيء.
- اعرف كل نقاط قوتك، ولا تسمح لأحد بأن يجادلك بشأنها.
- قرر أن تساعد الناس، كلما تكون قادرًا، افعل ذلك بكل حب.
- اقبل نفسك وشخصيتك كما هي، اعترف بالنقاط السلبية فيك.
- لا تبحث عن الناقص عندك؛ بل اشكر الله على ما بين يديك من نعم؛ وتقدم للأمام.
- لا تسخر من إنجازاتك، ومن كل ما وصلت إليه؛ بل شجع نفسك بنتائجك، وتحفز لتحقيق المزيد من الطموحات.
- لا تجعل الأسف عند التعرض لبعض المواقف الصعبة، هو كل أسلحتك، لأنك بالفعل قادر على التغلب على الأزمات؛ فالله يقويك ويعينك لتجتاز كل المحن والصعاب.

- عبر عن ضيقك، ولكن بشكل غير مبالغ فيه، وبغير انفعال زائد يقودك إلى الخطأ.
- قرر أن تواجه القرارات الصعبة بنفسك، ولا تؤجل قرارًا يجب أن تتخـــذه بنفسك.
- لا تقلل من قدراتك - فلماذا تقارن نقاط ضعفك، بنقـــاط قـــوة غـــيرك المبهرة؟ جرب العكس وستري كم أنت بالفعل موهوب!.
- تعرف على مشاعرك الحقيقية السلبية من: حقد - غيرة - حســـد ... لا تنكرها، ولكن اعمل على تغييرها أطلب من الله عونًا على ذلك.

# مراجع الكتاب


**أولاً: المراجع العربية:**

١. القرآن الكريم.

٢. أحمد جاد: النفس و متاعبها، القاهرة، مكتبة مدبولي الصغير، ٢٠٠١م.

٣. دافيدوف ل ليندا: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب، وآخرون، القاهرة، دار ١٩٨٣م.

٤. محمد فتحي: دعوة للايجابية مع النفس و الآخرين، القاهرة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ٢٠٠٢م.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

5 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

**ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:**

6 - http://www.alwelayah.net
7 - http://www.annabaa.org
8 - http://www.eqla3.com
9 - http://www.google.com
10 - http://www.maahadalmahdi.org
11 - http://www.nlpnote.com
12 - http://www.r4ever.com





المستشار


د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929